



2026年7月1日
保健室より

7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊を飾りますよね。この短冊に書く願い事は、もともと織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったといわれています。みなさんも上達したいことを短冊に書いてみましょう♪



7月保健行事日程

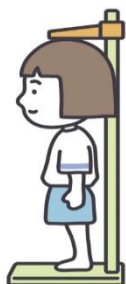
ひ 日にち	ないよう 内容	たいしょう 対象	ちゅういじこう 注意事項
7月2日(木)	歯科保健指導	5年	歯ブラシ・コップ・フェイスタオル・卓上鏡・洗濯ばさみ2個・ポケットティッシュを忘れずに用意しよう！
7月15日(水)	脊柱側弯症検診(2次)	がいとうしゃ 該当者	たいそうふく わす 体操服を忘れずに！



1学期身体測定結果

★数値は小倉台小の平均値です。目安としてご覧ください。

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	116.9	21.4	115.2	20.3
2年	122.8	24.1	121.4	23.0
3年	129.1	27.8	126.1	25.6
4年	134.4	30.9	134.8	29.9
5年	139.7	34.0	140.2	33.0
6年	146.0	38.8	147.9	39.7



成長する時期やスピードは一人ひとり違います。
友達と比べる必要はありません。
大切なことは、自分の体がバランス良く成長しているかどうかです。
「健康の記録」が配られたら、自分の成長を確かめてみよう！



7月の保健目標

夏を健康に過ごそう！

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



良いところ

水筒・ぼうし・塩あめを
もって外に出ることは
素晴らしい

直してほしいところ

睡眠不足は熱中症に
なりやすいよ…
早寝・早起き・3食しつ
かりご飯を食べると
元気に過ごせるよ！



保健室からのアドバイス

- ・のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしよう！
- ・湿度が高い日は、汗がかわきにくく、体に熱がたまりやすくなります。暑さだけでなく、湿度が高い日にも気をつけよう！
- ・正しい生活習慣を夏休みにも続けよう！！夏休み明けも気持ちよくスタートできます😊



健康の記録について

☆☆☆保護者の方へ☆☆☆

4月から始まった健康診断も、脊柱側弯症検診(二次)を残し終了しました。健康診断の結果が記載された健康の記録を7月10日(金)に配付します。結果を確認いただきましたら、表紙の保護者印の欄に押印をお願いします。7月15日(水)までに担任へ必ず提出してください。

健康の記録は、中学3年生まで使用しますので大切に扱ってください。なお、脊柱側弯症検診の二次検査の結果については、検査機関から結果が届き次第お知らせします。5年生希望者が実施しました生活習慣病予防検診の結果については、健康の記録と一緒に配付いたします。

また、健康診断の結果で異常がみられた場合は、個別に「相談・治療報告書」を配付しています。なるべく早めの受診・治療にご協力をお願いいたします。

夏休み前までに、受診していただいた「相談・治療報告書」は、夏休み中に受診済みの処理行います。そのため、受診結果については、9月の発育測定後にお渡しする「健康の記録」でご確認ください。